රහස්‍ය ලේඛනයකි.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2020

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2020
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. සෑම සහකාර පරීක්ෂකවරයකුම උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. ප්‍රධාන පරීක්ෂක විසින් දම්පාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කළ යුතුය.
3. සෑම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න.
   ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.
4. ඉලක්කම් ලිවීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදු වුවහොත් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
5. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.
6. ගණිත පරීක්ෂක විසින් ලකුණු නිවැරදි බව සටහන් කිරීමට නිල් හෝ කළු පෑනක් භාවිතා කළ යුතුය.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... √ △ $\frac{4}{5}$
....
....

(ii) .... √ △ $\frac{3}{5}$
....
....

(iii) .... √ △ $\frac{3}{5}$
....
....

(03) එකතුව ➡ □ $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර :

01. කවුළු පත්‍රය සැකසීම

I. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න.
II. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බ්ලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න.
III. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දැක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න.
IV. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න.
V. කපා ගත් කවුළු පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලවා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.

02. **අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබිය හැක. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.**

03. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර x ලකුණකින් ද ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න. ලකුණු පරිවර්තනය කළ යුතු අවස්ථාවලදී පරිවර්තිත ලකුණු අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. **වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි ඇඳ වැරදි දමන්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.**

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකට ම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් **අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න.** ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

I. එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ.

II. එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතුය.

III. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ **ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න.**

IV. II පත්‍රයේ ලකුණු ලැයිස්තුව සැකසීමේ දී විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න.

V. 43 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර **අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.**

VI. 21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මුළු ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැ.යු :- **(I) සෑම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මුළු ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිදු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දශම සංඛ්‍යාවකින් හෝ භාග සංඛ්‍යාවකින් නොතැබිය යුතු ය.**

(II) ලකුණු ලැයිස්තුවල සෑම පිටුවකම ලකුණු ඇතුළත් කළ සහකාර පරීක්ෂක, ලකුණු පරීක්ෂා කළ සහකාර පරීක්ෂක, ඇගයීම් ලකුණු තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂක හා ප්‍රධාන පරීක්ෂක තම සංකේත අංකය යොදා අත්සන් කිරීමෙන් නිරවද්‍යතාව තහවුරු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

***

85 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු බෙදී යාම

I පත්‍රය

ලකුණු 01 X 40 ලකුණු 40

II පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නය කොටස් 10 කින් සමන්විතය. අනිවාර්ය වේ.
  I. 01 - 10 ලකුණු 02 බැගින් 02 X 10 ලකුණු 20
- 2-7 දක්වා ප්‍රශ්න 6 න් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සැපයිය යුතුය. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් 10 X 4 ලකුණු 40

2.	(i)	-	03	3.	(i)	-	03	4.	(i)	-	03
	(ii)	-	03		(ii)	-	03		(ii)		03
	(iii)	-	04		(iii)	-	04		(iii)	-	04
	ලකුණු 10				**ලකුණු** 10				**ලකුණු** 10		

5.	(i)	-	03	6.	(i)	-	03	7.	(i)	-	03
	(ii)	-	03		(ii)	-	03		(ii)		03
	(iii)								b	-	02
	ලකුණු 10				**ලකුණු** 10				**ලකුණු** 10		

අවසන් ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රය ලකුණු 40

II පත්‍රය <u>ලකුණු 60</u>

මුළු <u>ලකුණු 100</u>

1 පත්‍රය- සාක්ෂාත් කර ගන්නා ඉගෙනුම් ඵල

පළමුවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 40කි. ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 17 දක්වා ආහාර හා පෝෂණය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙහි අංක 3-9 දක්වා ඇති නිපුණතාවලට අදාළව ඉදිරිපත් කර ඇත.

මෙම ප්‍රශ්නවලින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග කිරීම, විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය විශ්ලේෂණය, පෝෂණ ඌනතාවල රෝග ලක්ෂණ, පෝෂණ ඌනතාවල බලපෑම්, ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ජීවන චක්‍රයේ අවධි සඳහා පෝෂණය, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම, ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම, පිළිගැන්වීම, ආහාර සැකසීම, ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන උපක්‍රම සහ ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ලබා ගන්නා අතර ඉන් සමහරක් ඉගෙනුම් ඵල තුළින් කුසලතා ද ලබයි.

ළමා සංවර්ධන විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නිපුණතා 12 සහ 13 යටතේ ප්‍රශ්න අංක 18 සහ 27 දක්වා සකස් කර ඇත.

මෙම ප්‍රශ්නවලින් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය, නවයොවුන් වියෙහි සංවර්ධනයේ ස්වභාවය, ගර්භනී අවධියේ ලක්ෂණ හා මාතෘ සායනවල වැදගත්කම ඇගයීමට ලක්කරයි. ළදරු අවධියේ ස්වභාවය, හැකියා මෙන්ම මාතෘ සහ ළදරු සායනවල කාර්යභාරය පිළිබඳව අවබෝධය ලබයි.

ප්‍රශ්න අංක 28-35 දක්වා නිපුණතා අංක 10-11 යටතේ සකස් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්නවලින් ඇඳුම් සඳහා යොදන විවිධ මැහුම් ක්‍රම, ඇඳුම් නිර්මාණයේ වැදගත්කම, භාවිත වන මිනුම්, ඇඳුම් නිර්මාණයේ පියවර පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය ලබා ගන්නා අතර ඇඳුම් නිර්මාණය පිළිබඳ කුසලතා ද ලබයි.

ප්‍රශ්න අංක 35-40 දක්වා ගෘහ කළමනාකරණය ක්ෂේත්‍රය යටතේ නිපුණතා අංක 01 හා 02ට අදාළ ව සකස් කර ඇත.

ගෘහීය සම්පත් පිළිබඳ අවබෝධය, නිවෙස් සැලසුම් කිරීම සහ ගෘහ අලංකරණය පිළිබඳ අවබෝධය ලබයි.

OL/2020/85/S-I, II

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. පහත දැක්වෙන සීනි වර්ග අතුරෙන් ඩයිසැකරයිඩය කුමක් ද?
(1) ග්ලූකෝස් (2) මෝල්ටෝස්
(3) ගැලැක්ටෝස් (4) ෆ්‍රැක්ටෝස්

2. ලයිසීන් සහ මෙතියොනීන් යන දෙකම බහුල ආහාර ද්‍රව්‍යය කුමක් ද?
(1) සහල් (2) කඩල (3) කිරි (4) බෝංචි

3. පොල්වල බහුලව අඩංගු වන්නේ,
(1) ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ය. (2) ඔමේගා-3 මේද අම්ල ය.
(3) සංතෘප්ත මේද අම්ල ය. (4) අසංතෘප්ත මේද අම්ල ය.

4. යකඩ ඌනතාවයෙහි රෝග ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) සුදුමැලි බව යි. (2) පාචනය යි.
(3) මුඛය වණ වීම යි. (4) මල බද්ධය යි.

5. ශරීරයට කැල්සියම් අවශ්‍ය වනුයේ කුමන කෘත්‍යයක් සඳහා ද?
(1) පැහැදිලි දෘෂ්ටිය ලබාදීමට (2) ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට
(3) ආහාර ජීර්ණතාව වැඩි කිරීමට (4) අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට

6. විටමින් B_2 හි රසායනික නාමය කුමක් ද?
(1) තයමීන් ය. (2) රයිබොෆ්ලේවින් ය.
(3) නයසින් ය. (4) ෆෝලික් අම්ලය ය.

7. ග්‍රෑම් එකකින් ආසන්න වශයෙන් ශක්තිය කිලෝ කැලරි 9ක් සපයන ආහාර ද්‍රව්‍යය කුමක් ද?
(1) තල (2) පොල් තෙල් (3) සහල් (4) බතල

8. මේදය ජීරණය කරන එන්සයිමය කුමක් ද?
(1) ලැක්ටේස් (2) සුක්රේස් (3) පෙප්ටිඩේස් (4) ලයිපේස්

9. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) මුඛයේදී ප්‍රෝටීන් ජීරණය ආරම්භ වේ.
(2) ආමාශයේදී මේද තෛලෝදකරණය සිදුවේ.
(3) පිත්ත ප්‍රණාලය සහ අග්න්‍යාශයික ප්‍රණාලය ග්‍රහණියට විවෘත වේ.
(4) පෝෂක අවශෝෂණය ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ මහාන්ත්‍රය තුළදී ය.

10. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

A - ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිය.
B - ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
C - කැල්සියම් අවශ්‍යතාවයෙහි වෙනසක් නොමැත.

සාමාන්‍ය කාන්තාවක හා සැසඳීමේදී, ක්ෂීරණ මවක් සඳහා නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,

(1) A හා B පමණි. (2) A හා C පමණි.
(3) B හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ලම ය.

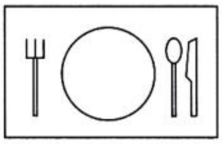
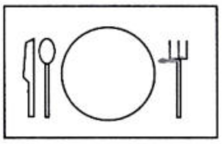
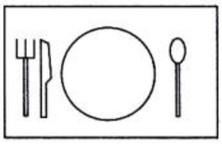
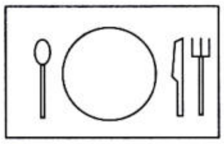
11. පිසීමේ ක්‍රම පිළිබඳ නිවැරදි වගන්තිය කුමක් ද?

(1) බැදීම, වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයකි.
(2) ස්ටුකිරීමේදී අඩු උෂ්ණත්වයක් හා කෙටිකාලයක් ගතවේ.
(3) පීඩනයෙන් පිසීමේදී උෂ්ණත්වය 100°C කි.
(4) තැම්බීම, තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් වේ.

12. වැඩිම කැලරි අගයක් සහිත ආහාරවේල ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?

(1) බත්, කොස් ව්‍යංජනය, හාල්මැස්සන් බැදුම, වම්බටු මෝජු
(2) බත්, අර්තාපල් ව්‍යංජනය, මාළු ඇඹුල්තියල්, ගොටුකොළ සම්බල
(3) බත්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, කුකුළු මස් ස්ටු, තක්කාලි සලාදය
(4) බත්, පිපිඤ්ඤා ව්‍යංජනය, මාළු කරිය, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම

13. අපරදිග විධිමත් ආකාරය අනුව මේසය සකස් කර ඇති නිවැරදි ක්‍රමය තෝරන්න.

(1)  (2)  (3)  (4) 

14. ආහාර ද්‍රව්‍යයක් බ්ලාන්ච් කිරීමේදී එහි,

(1) ජල ප්‍රමාණය අඩු වේ. (2) වර්ණය ආරක්ෂා වේ.
(3) පෝෂණ අගය වැඩි වේ. (4) රසය වැඩි දියුණු වේ.

15. නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) වම්බටු කැපීමෙන් පසුව සිදුවන වර්ණ විපර්යාසය එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම නිසා සිදුවන්නකි.
(2) පැස්ටරීකරණයේදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සියල්ල මෙන්ම ඒවායේ බීජාණු ද විනාශ වේ.
(3) ඉදිආප්ප සකස් කිරීමේදී තාප සංක්‍රාමණය ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවන්නේ සන්නයනය මගිනි.
(4) ආහාර බාල කිරීමේදී ගම්මිරිස් ඇටවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කරයි.

16. ආහාර පරිරක්ෂණයේදී සීනි එක් කිරීම මගින් කුමක් සිදු වේ ද?

(1) විජලනයට උපකාරී වේ. (2) සාන්ද්‍රණය අඩු වේ.
(3) සාන්ද්‍රණය වැඩි වේ. (4) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.

17. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පවත්නා පෝෂණ ගැටළුවක් වනුයේ,

(1) සින්ක් ඌනතාව යි. (2) කැල්සියම් ඌනතාව යි.
(3) යකඩ ඌනතාව යි. (4) විටමින් C ඌනතාව යි.

18. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරය බිඳීයාම ආර්තවය ලෙස හඳුන්වයි.
(2) ඩිම්බය හා ශුක්‍රාණුව සංසේචනය වීම සිදුවනුයේ ගර්භාෂය තුළදී ය.
(3) පරිණත ඩිම්බය පිටවීමෙන් අනතුරුව ෆැලෝපීය නාලයට ඇතුළු වේ.
(4) ආර්තව චක්‍රය ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් යන හෝමෝන මගින් පාලනය වේ.

19. ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) දරුවකුගේ මාස 5දී බර, උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වේ.
(2) ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීම කළයුතු වන්නේ දත් ඒම ආරම්භ වූ පසුව ය.
(3) මසකට වරක් පරිණත ශුක්‍රාණු මෝචනය වේ.
(4) මල්වර වීමේ සිට ජීවිත කාලය පුරාම ඩිම්බ පරිණත වීම සිදු වේ.

20. නව යොවුන් වියෙහි මානසික වර්ධනය හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) විවිධ දෑ පිළිබඳව සොයා බලයි.
(2) නිර්මාණාත්මක කුසලතා පෙන්නුම් කරයි.
(3) අන් අය සමග තර්ක කිරීමට පෙළඹෙයි.
(4) කාලය හා දුර යන සංකල්ප අවබෝධය ආරම්භ වේ.

21. නව යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) හුදකලාව සිටීමට ප්‍රිය කරයි.
(2) ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීම් පෙන්වයි.
(3) වීරාභිවන්දනයට හා අනුකරණයට පෙළඹෙයි.
(4) චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්ථාවර බවක් පෙන්නුම් කරයි.

22. ගර්භනී අවධියේදී වෛද්‍ය උපදෙස් අවශ්‍ය වන සංකූලතාවයකි,
(1) පාචනය.　(2) වමනය.　(3) මලබද්ධය.　(4) අධිරුධිර පීඩනය.

23. මාතෘ සායනයකදී ගර්භණී මවකට යකඩවලට අමතරව ලබාදෙන පෝෂකය කුමක් ද?
(1) ෆෝලික් අම්ලය　(2) විටමින් A　(3) විටමින් D　(4) විටමින් K

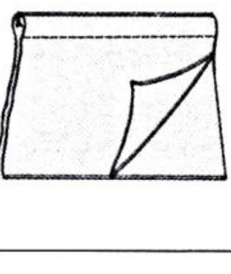
24. මාතෘ සායනයකදී එක් වරක් පමණක් සිදුකරන පරීක්ෂණයක් හෝ පරීක්ෂාවකි,
(1) උස මැනීම.　(2) බර මැනීම.　(3) මුත්‍රා පරීක්ෂණය.　(4) රුධිර පීඩනය මැනීම.

25. නවජ දරුවකුගේ දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක් ද?
(1) ප්‍රතීක ක්‍රියා පිළිබිඹු කිරීම　(2) සම සිනිඳු රෝමවලින් වැසී තිබීම
(3) හිස ශරීර දිගෙන් ¼ක් පමණ වීම　(4) සිරුරෙහි මේද පටක හොඳින් වර්ධනය වී තිබීම

26. වයස අවුරුද්දක් වන දරුවකු පෙන්වන හැකියාව කුමක් ද?
(1) හුළං පිරවූ බෝලයක් අල්ලා ගැනීම
(2) සෙල්ලම් කාරයක් තනිව පදවාගෙන යාම
(3) බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් භාවිත කරමින් විවිධ වස්තූන් ගොඩනැගීම
(4) අනෙක් දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ බෙදා ගැනීම

27. ළදරුවකුට මාස හතර සම්පූර්ණ වීමේදී දෙනු ලබන එන්නත වනුයේ,
(1) BCG එන්නත ය.　(2) MMR එන්නත ය.
(3) පංච සංයුජ එන්නත ය.　(4) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (JE) එන්නත ය.

28. මෙම රූප සටහනෙන් දැක්වෙන මූට්ටුව කුමක් ද?



(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(2) සරල මූට්ටුව
(3) පැතලි මූට්ටුව
(4) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

29. ක්විල්ට් කිරීමේදී භාවිත වන මැස්ම කුමක් ද?
(1) වාටි මැස්ම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම (3) සන්නාලි මැස්ම (4) සිහින් නූල් දුවවීම

30. මැහුම් ක්‍රමය වෙනස්වන නමුත්, මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් වනුයේ,
(1) බුලියන් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි. (2) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ බුලියන් මැස්ම යි.
(3) කතිර මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි. (4) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ කතිර මැස්ම යි.

31. ඇඳුම් නිර්මාණයේදී දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීමේ අවශ්‍යතාව මින් කුමක් ද?
(1) ලිහිල්බවක් ගෙනදීම (2) අවශ්‍ය හැඩය ලබා දීම
(3) රෙදි පිරිමසා ගැනීම (4) විසිතුරු බවක් ලබා ගැනීම

32. රෙදි පිළි සහ ඇඳුම් සැකසීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) මූට්ටුවල නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා නූල් ඇදීම භාවිත කළ හැකිය.
(2) සේද සහ ලෝම සත්ත්වමය කෙඳි වන අතර රෙයෝන් කෘත්‍රිම කෙන්දකි.
(3) ළමා ගවුමෙහි කඳ කොටස මැසීමේදී උරහිස සම්බන්ධ කිරීමට පෙර ආර මැසිය යුතු වේ.
(4) වාටි මැස්ම අවසන් කිරීමේදී ආපසු මසන මැස්ම හොඳ පිටින් පැහැදිලිව දිස්විය යුතුය.

33. ඇඳුමකට පෝරුවක් ඇමීම සඳහා කපුරෙදි භාවිත කිරීමට පෙර පළමුව කළ යුතු වන්නේ කුමක් ද?
(1) සේදීම (2) කැඳ ඇමීම (3) ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම (4) එල්ලා තැබීම

34. ඇඳුම් නිර්මාණයේදී භාවිත වන මිනුම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - පපුව මිනුම B - ඉන මිනුම
C - ඉදිරිපස හරස් මිනුම D - උරහිස මිනුම
E - අත අග මිනුම
මේවා අතුරෙන් පිළිවෙලින් වක්‍ර මිනුමක් සහ ඍජු මිනුමක් වන්නේ,
(1) A සහ B වේ. (2) A සහ E වේ.
(3) B සහ C වේ. (4) C සහ D වේ.

35. නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) කපුරෙදි ගිනිදැල්ලට ඇල්lු විට උණු වේ.
(2) ළමා ගවුම ලිහිල්ව මැසිය යුතුවේ.
(3) අක් සැරසිලි යෙදීමෙන් ඇඳුම්වල මතුපිට අලංකාර කර ගත හැකිය.
(4) ඇඳුම් එළලීමේදී හුරුළු කටු මැස්ම යොදා ගත හැකිය.

36. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක ඇතුළත් අත්‍යවශ්‍ය වියදම් දෙකක් වනුයේ,
(1) උත්සව සහ නිවාස යි.
(2) ගමනාගමනය සහ චාරිකා යි.
(3) අධ්‍යාපනය සහ විනෝදය යි.
(4) ඇඳුම් පැළඳුම් සහ ආහාර යි.

37. ගෘහීය සම්පත්වලට අයත් වන භෞතික සම්පත කුමක් ද?
(1) කාලය (2) ජලය (3) ශ්‍රමය (4) විදුලිය

38. නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය මෙන්ම වාතාශ්‍රයද ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන අනුයෝගී ක්‍රමය කුමක් ද?
(1) දොර (2) ජනේල (3) වාකවුළු (4) මැදමිදුල

39. ගෘහ අලංකරණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) කහ, කහතැඹිලි සහ රතු බද්ධ වර්ණ ලෙස හැඳින් වේ.
(2) තිරස් රේඛාවලින් ඍජු බව සහ ශක්තිමත් බව යන හැඟීම් ගෙන දේ.
(3) එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත පෙන්නුම් කිරීම රිද්මය ලෙස හඳුන්වයි.
(4) වර්ණයක තීව්‍රතාව ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ලා හෝ තද බවයි.

40. උදාසීන වර්ණ දෙකක් වනුයේ,
(1) කළු සහ සුදු ය. (2) කහ සහ අළු ය. (3) කොළ සහ දුඹුරු ය. (4) නිල් සහ දම් ය.

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2020
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2020

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	85	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	2	11.	4	21.	3	31.	2
02.	3	12.	1	22.	4	32.	All
03.	3	13.	1	23.	1	33.	1
04.	1	14.	2	24.	1	34.	3
05.	4	15.	1	25.	4	35.	2
06.	2	16.	3	26.	1	36.	4
07.	2	17.	3	27.	3	37.	2
08.	4	18.	All	28.	1	38.	4
09.	3	19.	1	29.	4	39.	3
10.	4	20.	4	30.	2	40.	1

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව சரியான விடைகளின் தொகை	25 / 40	I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி	25 / 40

11 පත්‍රය - සාක්ෂාත් කර ගන්නා ඉගෙනුම් ඵල

01 වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර නිපුණතා මට්ටම් කිහිපයකින් සකස් කර ඇති ප්‍රශ්න 10කින් යුක්තය.
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා විෂයයට අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍ර සියල්ලම ඇතුළත් වන සේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.
පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීම, විවිධ ආහාර වේල්වල ස්වභාවය, පරිරක්ෂිත ආහාර පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය ලබා ගන්නා අතරම කුසලතා ද ලබා ගනියි.

ඇඳුම් අලංකරණය, ගෘහපිළි සකස් කිරීම පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මෙන්ම කුසලතා ද ළඟා කර ගනියි.
නව යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය හඳුනාගනියි.
ගෘහ කළමනාකරණයේ දී මුදල් කළමනාකරණය මෙන්ම විවිධ කාමර සංවිධානය පිළිබඳ දැනුම භාවිතයට අවස්ථා ලබයි.

02 වන ප්‍රශ්නය රෙදිපිළි තාක්ෂණය යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ප්‍රශ්නයෙහි ළදරු ඇඳුම් සඳහා උචිත රෙදි වර්ග, එම ඇඳුම් අලංකරණය මෙන්ම ඒවායේ තිබිය යුතු සුවිශේෂී ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ලබයි.

03 වන ප්‍රශ්නය හා 04 වන ප්‍රශ්නය ආහාර හා පෝෂණය ක්ෂේත්‍රය යටතේ සකස් කර ඇත. මූලික පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල ස්වභාවය හා ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිහරණය කළ යුතු ආකාරය සහ පරිරක්ෂිත ආහාර සකස් කිරීම පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මෙන්ම කුසලතා ද ලබන අතර ව්‍යවසායකත්ව හැකියා ද ප්‍රගුණ කරයි.

05 වන ප්‍රශ්නය ගෘහ කළමනාකරණය ක්ෂේත්‍රය යටතේ සකස් කර ඇත. මෙහි දී නිවෙස් සැලසුම් කිරීම, සංවිධානයට අමතරව නිවෙස්වල සම්පත් පරිභෝජනය හා සම්බන්ධ කුසලතා අත් කර ගනියි.

06 සහ 07 වන ප්‍රශ්න ළමා සංවර්ධනය විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ සකස් කර ඇත.
ළදරුවෙකුගේ ස්වභාවය, රැක බලා ගැනීම මෙන්ම ගර්භනී මවගේ පෝෂණය, ළදරු පෝෂණය ද නව යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ ස්වභාවය, ප්‍රජනක පද්ධතිය හා පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ලබයි.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

මව, පියා සහ යොවුන් දියණියන් දෙදෙනෙකු සිටින පවුලකි. පියා විදේශගතව රැකියාවක නියැලෙන බැවින් මවත් දියණියන් දෙදෙනාත් මිත්තණියගේ නිවසේ ජීවත් වෙති. පාසල් ශිෂ්‍ය නායිකාවන් වන දියණියන් දෙදෙනා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ලෙස නාට්‍ය හා ක්‍රීඩාවල නියැලෙති. ඔවුහු දෙදෙනා පාසල් විවාද කණ්ඩායමේ ද සාමාජිකාවෝ වෙති. මව නිවසේ සිට ආහාර වේල් සැපයීමේ සේවාවක නිරත වන අතර, දියණියෝ දෙදෙනා එහි මුදල් කළමනාකරණය සඳහා සහාය වෙති.

දියවැඩියා රෝග තත්වයෙන් පෙළෙන මිත්තණියට ඇඳුම් හා උපාංග නිර්මාණය පිළිබඳව මනා හැකියාවක් ඇති අතර, දියණියන් දෙදෙනා සඳහා ද ඇඳුම් නිර්මාණය කරන්නීය. මෙම නිවසෙහි ඉඩකඩ සීමිත බැවින් විසිත්ත කාමරය ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ කාර්යය සඳහා ද යොදා ගෙන ඇත. ඇය විසින් නිර්මාණය කරන ලද විවිධ උපාංග නිවසෙහි අලංකාරය වැඩි කරයි.

(i) පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා පිළියෙල කරන ලද ආහාර, තෝරාගැනීමේදී හා පරිභෝජනය කිරීමේදී මිත්තණිය විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු එක බැගින් ලියන්න.

- තන්තු බහුල ආහාර ගැනීම
- පිෂ්ඨමය ආහාර සීමා කිරීම
- මේද ආහාර සීමා කිරීම
- සීනි බහුල ආහාර සීමා කිරීම
- ක්ෂණික හා කාබනිකෘත ආහාර නොගැනීම
- ජීරණයට පහසුවන ආහාර ගැනීම
- රාත්‍රි ආහාරය වේලාසනින් ගැනීම
- රාත්‍රි ආහාරය ප්‍රමාණයෙන් අඩුවීම
- බත් වලට සාපේක්ෂව එළවලු වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගැනීම
- පලතුරු වැඩියෙන් ගැනීම (තන්තු බහුල)

(එක් කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(ii) දියණියන්ට පාසලට රැගෙන යාම සඳහා සුදුසු කෙටි ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.

කෙටි කාලයකින් අනුභව කළ හැකි ඕනෑම ආහාරයක් දැක්වීම
උදා. සැන්විච් වර්ග, පෑන් කේක්, බනිස් වර්ග, එළවලු රොටි. පැටිස්, කට්ලට්, හැලප, ලැවරියා, වඩේ, මුං ඇට, පොල් සහ ලුණු මිරිස් සමග

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(iii) ආහාරවේල් සැපයීමේ සේවාව සඳහා මව විසින් කුකුළුමස් මිශ්‍ර එළවළු බත් පිළියෙළ කරනු ලබයි. මෙම ආහාර වේලෙන් සැපයෙන පෝෂක **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

- කාබොහයිඩ්‍රේට්
- ප්‍රෝටීන්
- මේදය
- විටමින් A
- යකඩ
- තන්තු
- B කාණ්ඩයේ විටමින්

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි)

(iv) ඉහත ආහාර වේල සඳහා සුදුසු පරිරක්ෂිත ආහාරයක් නම් කර, එය සකස් කිරීමේදී භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය **තුනක්** ලියන්න.

- චිලි පේස්ට්
- චට්නි
- මෝජු
- අච්චාරු
- සීනි සම්බෝල

ලූනු, සීනි, විනාකිරි, තෙල්, ගම්මිරිස්, මිරිස් කුඩු

ආහාරය නම් කිරීමට ලකුණු 1/2 අමුද්‍රව්‍ය තුනක් නම් කිරීමට ලකුණු 1 1/2 යි

(ලකුණු 02 යි)

(v) දියණියන්ගේ ඇඳුම් සඳහා යොදාගත හැකි මතුපිට මෝස්තර ගැන්වීමේ ක්‍රම **හතරක්** ලියන්න.

- පින්තාරු කිරීම
- එම්බ්‍රොයිඩර් කිරීම
- රිබන් ඇල්ලීම
- ලේස් ඇල්ලීම
- බොත්තම් ඇල්ලීම
- මෝස්තර ඇලවීම
- සීක්වින්ස්/ මුතු ඇට ඇල්ලීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 02 යි)

(vi) ඉතිරි වූ රෙදි කැබලි භාවිත කර නිර්මාණය කළ හැකි බිත්ති සැරසිල්ලක් සඳහා මෝස්තරයක් අඳින්න.

- ඉතිරි වූ රෙදි භාවිත කර බිත්ති සැරසිල්ලකට ගැළපෙන මෝස්තරයක්
  - පැච්වර්ක්
  - ඇප්ලික්

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vii) 'දියණියන් දෙදෙනා තුළ යහපත් පෞරුෂ ගොඩනැගී ඇත.' මෙය සනාථ කිරීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඡේදය ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

- ශිෂ්‍ය නායක තනතුරු දැරීම
- විවාද කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයින් වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා
- නාට්‍යවලට සහභාගි වීම
- මුදල් කළමනාකරණයට මවට දායක වීම

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(viii) මෙම දියණියන්ගේ භාෂා සංවර්ධනයට රුකුල් දෙන අවස්ථා **දෙකක්** ඉහත ඡේදයෙන් උපුටා දක්වන්න.

- ශිෂ්‍ය නායක
- විවාද කණ්ඩායම්
- නාට්‍යවල නියැලීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(ix) ආහාර සැපයීමේ සේවාවේ මුදල් කළමනාකරණයේදී ඔවුන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- අය වැය ලේඛනය පවත්වාගෙන යාම
- එදිනෙදා ලාභය ඉතිරි කිරීමේ ගිණුමක තැන්පත් කිරීම
- මුදල් ඉතිරි කිරීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේදී තොග වශයෙන් ගැනීම
- එදිනෙදා ගිණුම් කටයුතු පවත්වාගෙන යාම
- ලාභ අලාභ තීරණය කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(x) ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ කාර්යය සඳහා ද විසිත්ත කාමරය සංවිධානය කරගැනීමේදී ඔවුන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.

- හකුලන මේස භාවිතය
- ලාච්චු සහිත කබඩ් හා මේස භාවිත කිරීම
- බිත්තියට කණ්නාඩියක් සවි කිරීම
- මහන යන්ත්‍රය සඳහා කොටසක් වෙන් කිරීම
- බිත්තියට කා වැද්දූ කබඩ් රාක්ක සවි කිරීම

(කරුණු 2 ට ලකු ු 02) ණ

(මුළු ලකුණු 2 X 10 = 20)

2. (i) ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි යෝග්‍ය වීමට හේතු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- දේශගුණයට උචිත වීම
- සිනිඳු බව
- මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුක්ත වීම
- නිතර සේදීමට හැකිවීම
- සැහැල්ලු බව
- මෘදු බව
- ඉක්මනින් වියළා ගත හැකි වීම
- සේදීමේදී හා මැදීමේදී ඉහල උෂ්ණත්වයකට භාජනය කල හැකිවීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(ii) එම ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න. ,

- සරල වීම
- ප්‍රියජනක වීම
- මෝස්තරය කුඩා වීම
- සරල විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා තිබීම
- ලා වර්ණ නූල් යොදා තිබීම
- ළදරුවන්ට ගැළපෙන මෝස්තර වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේදී සුවපහසුව ඇති කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

- ඇඟට සුව පහසුව ගෙන දෙන මූට්ටු යෙදීම
- බෙල්ලට අපහසු නොවන ආකාරයට කර මැසීම

ෙදීම

- අත්කට ළදරු සමට අපහසු නොවන සේ මැසීම (කිහිල්ල කොටසේ සිහින් වාටියමත බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම වැනි)
- මූට්ටු අවම වන සේ යෙදීම
- මෝස්තර අවම කිරීම
- කර මඳක් ගැඹුරු වීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

3. (i) වෙළඳ පොළෙන් මිලදී ගත් මාළු, ශීතකරණයක ගබඩා කිරීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- පිරිසිදු කිරීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කැබලි කපා ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලට වෙන් කිරීම
- පොලිතින් වල හෝ ප්ලාස්ටික් බඳුන් වල ඇසිරීම
- අධි ශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) ප්‍රෝටීන්වල කෘත්‍ය **තුනක්** ලියන්න.

- ශරීරයේ පටක වර්ධනය හා ගෙවී ගිය පටක අළුත්වැඩියාව
- ශක්තිය ලබා දීම
- ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම/ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය
- එන්සයිම නිෂ්පාදනය
- හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- රුධිරය සෑදීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) ආහාරවේල්වල වැඩිපුර මේද අඩංගු කිරීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල **හතරක්** ලියන්න.

- ස්ථුලතාව ඇතිවීම
- බර වැඩි වීම
- රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහල යාම
- හෘදයාබාධ ඇතිවීම
- අධි රුධිර පීඩනය
- ආහාර ජීරණයවීමේ අපහසුතාව
- කෑම අරුචිය
- දියවැඩියාව ඇතිවීම
- උදාසීන බව
- අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීම
- සිරුරට අපහසුතාවයක් දැනීම
- බඩ පුරවා දැමීම
- ඔක්කාරය
- කුසගිනි ඇතිවීම පමාවීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

4. (i) නරක් වූ ආහාරයක් හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- වර්ණය වෙනස් වීම
- වයනය වෙනස් වීම (ඇලෙන ස්වභාවය, සෙවල ස්වභාවය, දියාරු ස්වභාවය)
- සගන්ධය වෙනස් වීම
- දිලීර / පුස් සෑදීම
- හැඩය වෙනස් වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(ii) ජෑම් වර්ගයක් නිවසේ සෑදීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර **තුනක්** ලියන්න.

- පලතුරු සෝදා ගැනීම
- කැබලිවලට කපා ගැනීම/ පල්පය ගැනීම/ යුෂ ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සීනි එකතු කර ගැනීම
- උණු කර ගැනීම
- නියමිත පදමට පැමිණි පසු ලිපෙන් ඉවත් කර ගැනීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම ආහාරය ඇසුරුම් කර වෙළඳ පොළට ඉදිරිපත් කිරීමේදී එහි ලේබලයේ ඇතුළත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

- නිෂ්පාදිතයේ නම
- නිෂ්පාදකයාගේ නම සහ ලිපිනය
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
- නිෂ්පාදිත දිනය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- මිල
- බර හෝ පරිමාව

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

5. (i) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.

- නිවැරදි පරිමාණය දැක්වීම
- සංකේත දැක්වීම
- ගමන් මං යෙදීම
- ඉඩකඩ/අවකාශයන් ගැළපීම
- රාශිකරණය
- බාහිර පරිසරය සමග නිවස සම්බන්ධ වන අයුරු (ජනේලයෙන් පෙනෙන වටපිටාව, සුළඟේ දිශාව)
- නිවැරදි දිශාවන් යොදා ගැනීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(ii) නිවසක නිදන කාමරයක් සැලසුම් කිරීමේදී සහ සංවිධානයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- ඉඩකඩ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස සකස් කිරීම
- ජනේල සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යොදා ගැනීම
- දොර නිදන කාමරයේ බිත්තියක කෙලවරට යොදා ගැනීම
- දොර පියන් කාමරය තුලට විවෘත වීම
- විසිත්ත කාමරයට නිදන කාමරයේ දොර විවෘත නොවීම
- කාමරය හරහා යාමට ගමන් මං නොතිබීම
- රාශිකරණය
- පෞද්ගලිකත්වය රැකෙන ආකාරයට සංවිධානය කිරීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) නිවසක පරිභෝජනය කරන විදුලිය අරපිරිමැස්ම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** ලියන්න.

ED/CFL)
ැනීම

-
-
- අනවශ්‍ය විදුලි බුබුළු නිවා දැමීම
- අනවශ්‍ය විදුලි පංකා නිවා දැමීම
- ශීතකරණය භාවිතයේ දී වායු සංසරණයට ඉඩ සැලසෙන ලෙස ආහාර ඇසිරීම
- ශීතකරණයේ දොර නිතර විවෘත කිරීමෙන් වැළකීම
- උණුසුම් ආහාර ශීතකරණය තුළ නොතැබීම
- සිවිලිම් විදුලි පංකා වෙනුවට මේස විදුලි පංකා හෝ පාදස්ථ විදුලි පංකා භාවිතය
- විවෘත දඟර සහිත විදුලි උදුන් භාවිත නොකිරීම
- විශාල විදුලි පෝරණු භාවිත නොකිරීම
- විදුලිය භාවිතය වෙනුවට සූර්ය තාපක භාවිතය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04 යි)
(මුළු ලකුණු 10 යි)

6. (i) ළදරු අවධියේ පිළිබිඹු කරන චාලක හැකියා **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- බඩගෑම /දණ ගෑම
- අත් පා වේගයෙන් චලනය කිරීම
- මුනින් අතට තැබූ විට හිස එසවීම
- අත් එකිනෙකට පටලවා සෙල්ලම් කිරීම
- අත් දිගු කිරිම
- වාඩි වීම
- අතින් අතට යම් යම් දේ මාරු කිරීම
- සිට ගැනීම
- ආධාර ඇතිව ඇවිදීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(ii) වයස අවුරුදු එකක දරුවකුට සකස් කළ ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර පිළිගැන්වීම
- යහපත් මානසික වාතාවරණයක සිටින විට ආහාර පිළිගැන්වීම
- ආහාර ගැනීමට නියමිත අසුනක් (Feeding Chair) භාවිත කිරීම
- දරුවා සඳහා විශේෂ බඳුන් හා මෙවලම් භාවිත කිරීම
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම
- ආහාර නියමිත උෂ්ණත්වයෙහි තිබීම
- ආහාර නියමිත වයනයෙන් යුක්ත වීම
- රුචිය වඩවන සේ අලංකාර වර්ණ සහ විවිධ හැඩතල සහිත වීම
- ආහාර ගැනීමට බල නොකිරීම
- බරෙත්තුවක් (Bib) පැළඳවීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) ගර්භනී මවක් විසින් ඇති කර ගත යුතු ආහාර පුරුදු **හතරක්** ලියන්න.

- පෝෂණ අගයෙන් ඉහල ආහාර ගැනීම. (ප්‍රෝටීන්, කැලරි,කැල්සියම්, යකඩ, විටමින්
- අනුභව කරන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම
- ආහාර වේල් මඟ නොහැරීම
- අතිරේක ආහාර වේල් ගැනීම
- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම
- අහිතකර ආකලන අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- තන්තුමය ආහාර එක් කර ගැනීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

7. (i) මව්කිරි දීම, මවට වැදගත් වන බව සනාථ කිරීමට කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- මව හා දරුවා අතර බැඳීමක් ඇති වීම
- ගර්භාෂය නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීම පහසු වීම
- පියයුරු පිළිකා වැළදීමේ අවදානම අඩු වීම
- කාලය, ශ්‍රමය සහ මුදල් ඉතිරි වීම
- තාවකාලික උපත් පාලන / පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(ii) නව යොවුන් වියෙහි පසුවන පිරිමි දරුවකු පෙන්වන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- කිහිලි, පපුව සහ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයෙහි රෝම වර්ධනය වීම
- රැවුල වැඩීම
- මාංශ පේෂී වර්ධනය
- උස සහ බර වැඩි වීම
- උරහිස් පළල් වීම
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- කටහඬ වෙනස් වීම
- ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03 යි)

(iii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(a) වෘෂණ

- පුරුෂ ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියය වීම
- ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කිරීම
- ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝමෝනය නිපදවීම
- ගැටවර වියේ දී වෘෂණ ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 ය ි)
(

(b) කළල අවධිය

- සංසේචනයේ සිට මාස 2 දක්වා පූර්ව ප්‍රසව කාල සීමාව වේ.
- සංසේචිත ඩිම්බය සෛල විභජනය මගින් මොරියුලාව බවට පත් වී ගර්භාෂය කරා ගමන් කර ගර්භාෂ බිත්තියට අධිරෝපනය වේ.
- මොරියුලාව තව දුරටත් කලලය ලෙස වර්ධනය වේ.
- කලල බන්ධය සහ පෙකණි වැල වර්ධනය වීමෙන් කලලය පෝෂණය කරයි.

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)